



SUISSE SHOTOKAN KARATE®

Fondée en 1977 / Gegründet 1977 / Fondato nel 1977

Schutzkonzept unter Covid-19

3011 Bern, 5.5.2020

1. Einleitung

Die Schweiz befindet sich noch immer in einer ausserordentlichen Lage. Die vom Bundesrat erlassenen Massnahmen werden nun aber etappenweise gelockert.

Damit wir als Verband von dieser Lockerung profitieren können, müssen wir über ein Schutzkonzept verfügen.

Im vorliegenden Konzept geht es darum, den Dojo Verantwortlichen aufzuzeigen, wie sie die vom Bund gemachten Vorgaben umsetzen können.

Dieses Konzept entlastet die Dojos nicht davon, eigene Schutzkonzepte zu erstellen und diese in die Praxis umzusetzen. Die Konzepte der Dojos müssen im Gegensatz zu demjenigen von SSK aber nicht vom BASPO plausibilisiert werden.

2. Rechtliche Basis

- Bundesgesetz vom 28.9.2012 über die Bekämpfung übertragbarer Krankheiten des Menschen (Epidemiengesetz, EpG);
- Verordnung 2 vom 13.3.2020 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus [COVID-19-Verordnung 2] gemäss Änderung vom 29.4.2020;
- Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte (Swiss Olympic und BASPO).

3. Übergeordnete Grundsätze und Ziele

Um das Risiko einer erneuten starken Verbreitung von Covid-19 zu reduzieren, müssen wir **alle** weiterhin **konsequent** die Hygiene- und Verhaltensregeln befolgen sowie unnötige Kontakte vermeiden. Die allgemeinen Grundsätze zur Weiterverbreitung des Coronavirus sind:

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG.
2. Social-Distancing: 2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; kein Körperkontakt.
3. Maximale Gruppengrösse von fünf Personen.
4. Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

4. Zielsetzungen des Schutzkonzeptes

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit zu ermöglichen.

5. Verantwortlichkeiten

Die Verantwortung zur Umsetzung aller Schutzkonzepte liegt bei den einzelnen Dojos, der jeweiligen Trainingsleitung sowie allen Karatekas.

6. Massnahmen Stufe SSK

Alle Aktivitäten auf Stufe Verband gemäss der Jahresplanung sind bis auf weiteres ausgesetzt.

7. Inhalte

7.1. Risikobeurteilung und Triage

- a. Krankheitssymptome: Karatekas mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in (Selbst-) Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- b. Karatekas, die einer Risikogruppe angehören, sollen entweder für sich allein trainieren oder an Tele Trainings teilnehmen, aber nicht zusammen mit anderen Leuten trainieren.
- c. Die Gestaltung der An- und Abreise zum Trainingsort:
Wenn immer möglich sollten die Karatekas ein individuelles Verkehrsmittel zum Reisen benutzen. Falls der ÖV genutzt werden muss, empfehlen wir, sich mit einer Hygienemaske zu schützen.
- d. Bereits beim Eingang zum Trainingsort sind die aktuellen Plakate des BAG (Hygiene- und Verhaltensregeln) anzubringen.
- e. Die Bedingungen, dass ein Trainingsort benutzt werden kann, sind wie folgt:
 - Die Distanzregelung muss in **jedem** Fall und **jederzeit** eingehalten werden können: Mindestens **2m** und ein minimaler Platzbedarf von **10m²** pro Person.
 - Die Garderoben und Duschen dürfen nicht genutzt werden. Sie sind entsprechend abzuschliessen. Karatekas erscheinen deshalb bereits **umgezogen** und gehen auch so auf direktem Weg wieder nach Hause.
 - Toiletten **dürfen** genutzt werden. Falls diese nur durch die Garderobe zu erreichen sind, müssen letztere mit geeigneten Massnahmen wie Absperrband **abgetrennt** werden. Bei den Waschbecken sind Flüssigseife und Papierhandtücher bereitzustellen.
 - Beim Eingang zu den Trainingsräumen ist Desinfektionsmittel bereitzustellen.
 - Die Dojos, insbesondere die Tatami und Flächen von Möbeln, sind nach jedem Gebrauch zu reinigen, Sandsäcke und Schlagpuppen (BOB) sind zusätzlich zu desinfizieren.
 - Beim Zugang zum Trainingsort darf es zu keinen Massierungen kommen. Dies wird am besten erreicht, indem mit kleinen Molankegeln am Boden die 2 Meter Abstände markiert werden.
 - Falls mehrere Gruppen gleichzeitig trainieren, muss jede einzelne Gruppe über einen **deutlich sichtbar** abgegrenzten Trainingsbereich verfügen.

7.2. Trainingsformen und -organisation

Grundsätzlich gilt: Kein Körperkontakt. Daher sind ausschliesslich Trainingsformen zu verwenden, welche entweder allein ausgeübt werden können oder bei denen jederzeit der Abstand von **mindestens 2m** eingehalten werden kann. Es dürfen zudem nicht mehr als insgesamt **5 Personen** pro Gruppe gleichzeitig trainieren.

- Die Trainingsinhalte werden von der jeweiligen Trainingsleitung unter Berücksichtigung der vorherigen Punkte festgelegt, als Basis dienen die beiden Bücher «Notes on Training» und «Karate-Do Kyohan».
- Damit trotzdem möglichst viele Karatekas pro Club zum Trainieren kommen, können folgende Massnahmen zusätzlich ergriffen werden, immer in Abhängigkeit der vorhandenen und verfügbaren Infrastruktur und der Verfügbarkeit von Trainingsleitenden:
 - Mehr Trainingseinheiten pro Woche und Tag anbieten.

- Mehrere Trainingsgruppen, welche zeitlich parallel, aber örtlich getrennt (sh. 7.1 oben) trainieren.
- Tele Training: Die Trainingsleitung und die Trainierenden sind über Internet miteinander verbunden. Hier eignen sich vor allem Trainingsformen, bei denen man sich nicht gross zur Seite oder in die Tiefe bewegt, wie z.B.: Ten No Kata Omote, 4 beat drill, Tekki Katas.
- Falls Trainingsgeräte wie z.B. Stöcke (Bo), Sandsackhandschuhe usw. benutzt werden, sollte ausschliesslich persönliches Material verwendet werden. Dieses Material muss ebenfalls vor und nach dem Training desinfiziert werden können.
- Durch ein zielgerichtetes Aufwärmen wird das Risiko von Verletzungen im Training sehr stark minimiert. Sollten aber trotzdem Verletzungen auftreten, so muss genügend und angepasstes Sanitätsmaterial vorhanden sein. Sollte es bei einer Person medizinische Probleme mit dem Herzkreislaufsystem geben, so kommt die vorhandene Notfallorganisation zum Tragen. Für Erstretter sind im Dojo Hygienemasken bereitzustellen.
- Pro Trainingseinheit und -gruppe ist durch die jeweilige Trainingsleitung eine namentliche Anwesenheitsliste zu führen, damit nachvollzogen werden kann, wer, wann im Training war. Diese Listen sind sicher bis zur Aufhebung der Covid-19-Verordnung 2 aufzubewahren.

7.3. Führung

Grundsätzlich sind für die Umsetzung der Schutzkonzepte die Dojo Verantwortlichen und/oder die Präsidenten der jeweiligen Clubs verantwortlich. Sie stellen durch gezielte Kontrollen sicher, dass die angeordneten Massnahmen eingehalten werden und nehmen, falls nötig, unmittelbar und korrigierend im Sinne von TQM Einfluss. Zu diesem Zweck ist ein einfaches Controllingkonzept mit einer Checkliste zu erstellen, aus welchem hervorgeht *wer/wann/was/wo/wie* kontrolliert. Diese ausgefüllten Listen sind im eigenen Interesse ebenfalls aufzubewahren.

Weiter ist durch rechtzeitige Delegation von Verantwortung und Kompetenzen sicherzustellen, dass genügend Mittel zur Einhaltung der Hygienemassnahmen vorhanden sind.

7.4. Kommunikation

Das vorliegende Schutzkonzept wird den Dojo Verantwortlichen zugesandt und auf der Homepage aufgeschaltet, sobald es vom BASPO plausibilisiert wurde. Alle Mitglieder älter als 16 Jahre wurden direkt von SSK über die Lockerung informiert. Alle weiteren Änderungen auf Stufe Verband werden wie bis anhin stufen- und zeitgerecht kommuniziert.

Die Kommunikation innerhalb der Clubs bleibt auch weiterhin in der Verantwortung der Clubleitung.

8. Appell an alle Karatekas

Wir wollen alle einerseits gesund bleiben und niemanden anstecken und andererseits trainieren.

Halten wir uns deshalb **alle** an die Verordnungen und an unsere Schutzkonzepte.

Es braucht von uns allen ein gewisses Mass an Disziplin, Flexibilität, Improvisationsfähigkeit, Rücksichtnahme und Verständnis.

9. Gültigkeit

Das Konzept gilt bis auf **weiteres**. Anpassungen können auf Grund von Veränderungen, geänderten Vorgaben, gemachten Erkenntnissen usw. jederzeit erfolgen, möglicherweise halt auch sehr kurzfristig.

Es braucht von uns allen ein gewisses Mass an Disziplin, Flexibilität, Improvisationsfähigkeit, Rücksichtnahme und Verständnis.

Weiterführende Informationen und Druckvorlagen für Plakate sind auf der entsprechenden Seite des BAG zu finden: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

Concept de protection dans le cadre du Covid-19

3011 Berne, 5.5.2020

1. Introduction

La Suisse est toujours dans une situation extraordinaire. Toutefois, les mesures édictées par le Conseil fédéral sont désormais assouplies par étapes.

Pour que notre association puisse bénéficier de cet assouplissement, nous devons mettre en place un concept de protection.

Le présent concept vise à montrer aux responsables du dojo comment ils peuvent mettre en œuvre les mesures ordonnées par le gouvernement fédéral.

Ce concept ne dispense pas les dojos de créer leurs propres concepts de protection et de les mettre en pratique. Contrairement au concept de SSK, cependant, les concepts des dojos ne doivent pas être vérifiés par l'OFSP.

2. Base juridique

- Loi fédérale du 28.9.2012 sur la lutte contre les maladies transmissibles de l'homme (Loi sur les épidémies, LEp) ;
- Ordonnance 2 du 13.3.2020 sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus (COVID-19) (Ordonnance 2 COVID-19) modifiée le 29.4.2020 ;
- Conditions cadres concepts de protection (Swiss Olympic et OFSP).

3. Les principes et objectifs primordiaux

Afin de réduire le risque d'une nouvelle forte prévalence de Covid-19, nous devons tous continuer à suivre les règles d'hygiène et de conduite et éviter tout contact inutile. Les principes généraux pour la poursuite de la propagation du coronavirus sont les suivants :

1. Respect des règles d'hygiène de l'OFSP.
2. Distance sociale : 2m de distance minimale entre toutes les personnes ; 10m² par personne ; pas de contact physique.
3. Un groupe de cinq personnes au maximum.
4. Les personnes vulnérables doivent se conformer aux exigences spécifiques de l'OFSP.

4. Les objectifs du concept de protection

L'objectif est de permettre la reprise progressive des activités de formation en conformité avec les directives sanitaires/épidémiologiques de l'Office fédéral de la santé publique.

5. Les responsabilités

La responsabilité de la mise en œuvre de tous les concepts de protection incombe aux dojos individuels, à la direction de l'entraînement respectif ainsi qu'à tous les karatékas.

6. Mesures au niveau SSK

Toutes les activités au niveau de l'association, selon le plan annuel, sont suspendues jusqu'à nouvel ordre.

7. Contenu

7.1 Évaluation des risques et triage

- a. Symptômes de maladie : Les karatékas présentant des symptômes de maladie ne sont pas autorisés à participer à la formation. Ils restent à la maison, respectivement s'isolent (eux-mêmes). Ils appellent leur médecin de famille et suivent ses instructions. Le groupe de formation doit être immédiatement informé des symptômes de la maladie.
- b. Les karatékas qui appartiennent à un groupe à risque doivent s'entraîner seuls ou participer à des télé-entraînements, mais ne doivent pas s'entraîner avec d'autres personnes.
- c. L'organisation des déplacements vers et depuis le lieu de formation :
Dans la mesure du possible, les karatékas doivent utiliser un moyen de transport individuel pour se déplacer. Si vous devez utiliser les transports publics, nous vous recommandons de vous protéger avec un masque d'hygiène.
- d. Déjà à l'entrée du lieu de formation, les affiches actuelles de l'OFSP (règles d'hygiène et de comportement) doivent être affichées.
- e. Les conditions d'utilisation d'un site de formation sont les suivantes :
 - Il doit être possible de respecter le règlement sur la distance **dans tous les cas et à tout moment** : Au moins **2m** et un espace minimum de **10m²** par personne.
 - Les vestiaires et les douches ne peuvent pas être utilisés. Ils doivent être verrouillés en conséquence. Les karatékas doivent venir déjà **en kimono** et rentrent sans changer directement chez eux.
 - Les toilettes **peuvent être utilisées**. S'ils ne peuvent être atteints que par le vestiaire, ce dernier doit être **séparé** par des mesures appropriées telles que du ruban adhésif. Du savon liquide et des serviettes en papier doivent être fournis aux lavabos.
 - Des désinfectants doivent être fournis à l'entrée des salles de formation.
 - Les dojos, en particulier les tatamis et les surfaces des meubles, doivent être nettoyés après chaque utilisation, les sacs de sable et les mannequins de soufflage (BOB) doivent être désinfectés en plus.
 - Aucune accumulation de personnes ne peut avoir lieu lors de l'accès au lieu de formation. Le meilleur moyen d'y parvenir est de marquer les distances de 2 mètres avec de petits quilles sur le sol.
 - Si plusieurs groupes s'entraînent en même temps, chaque groupe doit disposer d'une zone d'entraînement **clairement visible**.

7.2 Formes et organisation de la formation

La règle de base est la suivante : Pas de contact physique. Par conséquent, seules doivent être utilisées les formes de formation qui peuvent être pratiquées seules ou dans lesquelles une distance **d'au moins 2 m** peut être maintenue à tout moment. En outre, un **maximum de 5 personnes** par groupe peut s'entraîner en même temps.

- Le contenu des cours sera déterminé par la direction du cours respective en tenant compte des points précédents. Les deux livres "Notes on Training" et "Karate-Do Kyohan" servent de base.
- Pour que le plus grand nombre possible de Karatékas par club viennent s'entraîner, les mesures supplémentaires suivantes peuvent être prises, toujours en fonction des infrastructures existantes et disponibles et de la disponibilité des directions de cours.
- Proposer davantage de formations par semaine et par jour.

- Plusieurs groupes de formation, qui s'entraînent en parallèle dans le temps, mais localement séparés (voir 7.1 ci-dessus).
- Téléformation : Le responsable de la formation et les élèves sont connectés via Internet. Les formes d'entraînement qui n'impliquent pas de grands mouvements sur le côté ou en profondeur sont particulièrement adaptées, par exemple Ten No Kata Omote, 4 beat drill, Tekki Katas.
- Si des équipements de formation tels que des bâtons (bo), des gants de sac de sable, etc. sont utilisés, seul le matériel personnel doit être utilisé. Ce matériel doit être également désinfecté avant et après l'entraînement.
- Le risque de blessure pendant l'entraînement est considérablement réduit par un échauffement ciblé. Toutefois, en cas de blessures, il faut disposer d'un matériel médical suffisant et adapté. Si une personne a des problèmes médicaux avec le système cardiovasculaire, l'organisation d'urgence existante entre en jeu. Des masques d'hygiène doivent être fournis dans le dojo pour les sauveteurs du dojo.
- Pour chaque unité et groupe de formation, le responsable du cours respectif doit tenir une liste nominative des présences, afin de pouvoir déterminer qui était au cours et quand. Ces listes doivent être conservées en toute sécurité jusqu'à l'abrogation de l'ordonnance 2 COVID-19.

7.3 Leadership

En principe, les responsables des dojos et/ou les présidents des clubs respectifs sont responsables de la mise en œuvre des concepts de protection. Ils s'assurent par des contrôles spécifiques que les mesures ordonnées sont respectées et, si nécessaire, exercent une influence immédiate et corrective en termes de TQM. À cette fin, un concept de contrôle simple avec une liste de contrôle doit être créé, qui montre qui/quand/où/où/comment contrôle. Ces listes complétées doivent également être conservées dans votre propre intérêt.

En outre, il faut s'assurer, par une délégation de responsabilité et d'autorité en temps utile, que des ressources suffisantes sont disponibles pour respecter les mesures d'hygiène.

7.4 Communication

Le présent concept de protection sera envoyé aux responsables du dojo et publié sur la page d'accueil dès qu'il aura été vérifiée par l'OFSPPO. Tous les membres âgés de plus de 16 ans ont été informés directement par le SSK de la détente. Tous les autres changements au niveau de la fédération seront communiqués comme auparavant, étape par étape et en temps utile.

La communication au sein des clubs continue à relever de la responsabilité de la direction du club.

8. Lancer un appel à tous les karatékas

Nous voulons tous, d'une part, rester en bonne santé et ne pas infecter qui que ce soit et, d'autre part, nous entraîner. Respectons donc tous les règlements et nos concepts de protection. Nous avons tous besoin d'un certain degré de discipline, de flexibilité, d'improvisation, de considération et de compréhension.

9. La validité

Ce concept s'applique **jusqu'à nouvel ordre**. Des ajustements peuvent être effectués à tout moment en raison de changements, de spécifications modifiées, de nouvelles découvertes, etc.

Nous avons tous besoin d'un certain degré de discipline, de flexibilité, d'improvisation, de considération et de compréhension.

Vous trouverez de plus amples informations et des illustrations pour les affiches sur la page correspondante de l'OFSP : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>